

M. Mandarić, D. Mesić\*

## PROVEDBA ANTISTRESNOG TEČAJA MEĐU VOJNIM OSOBLJEM

UDK 159.944.4:355.11  
PRIMLJENO: 18.3.2014.  
PRIHVAĆENO: 2.6.2014.

**SAŽETAK:** U uvjetima prekomjerne izloženosti stresnim i traumatskim okolnostima često nastaju posljedice na psihičkom i tjelesnom planu uključenih osoba. Posljedice se, među ostalim, ogledaju u narušenoj osobnoj dobrobiti pojedinca kao i u njegovoj smanjenoj radnoj učinkovitosti. Da bi se izbjegli ili smanjili negativni učinci intenzivnih stresnih reakcija, moguće je poduzeti ciljane aktivnosti u području prevencije i potpore u populaciji posebno rizičnih pojedinaca jačanjem psihičke otpornosti, odnosno unapređenjem individualne psihičke spremnosti za izvođenje posebno zahtjevnih aktivnosti. U radu su navedene neke od najvažnijih spoznaja u ovoj važnom području kao i iskustva višekratne primjene Antistresnog tečaja u OS RH koji je, uz nezaobilazne teorijske oblike upoznavanja polaznika o stresu i njegovim posljedicama, uključio i praktične oblike izobrazbe predstavljanjem i usvajanjem tehnika opuštanja. Zbog povjerljivosti podataka iz vojnog konteksta, rezultati primjene bit će prikazani u ograničenoj formi, s pomoću pokazatelja primjenjivosti tečaja temeljem rezultata provedene evaluacije.

**Ključne riječi:** stres, stresna reakcija, psihička otpornost, individualna psihička spremnost, anti-stresni tečajevi i programi

### POSLEDICE PREKOMJERNE I DUGOTRAJNE IZLOŽENOSTI STRESNIM OKOLNOSTIMA

Stres je neizostavni dio naše svakodnevice. Nemoguće je izbjeći negativni utjecaj stresnih okolnosti, uz posljedice koje se iskazuju opadanjem radne učinkovitosti (Pflanz i Ogle, 2006.), povećanjem učestalosti pogreški i ozljeda na radu (Waehrer i ostali, 2007.), narušavanjem zdravstvenog stanja (DeLongis, Folkman i Lazarus, 1988.), značajnim smanjenjem kvalitete života (Rossi, Perrewé i Sauter, 2006.), osiromašjenjem odnosa s drugim ljudima (Hart i Cooper,

2001.) i sl. Negativan utjecaj stresnih okolnosti u svakodnevnom životu i radu potvrdile su i brojne znanstvene studije o promjenama različitih fizioloških pokazatelja, poput slabljenja imunološkog odgovora, lučenja i negativnog utjecaja tzv. hormona stresa i njihovog vremenskog kumulativnog učinka, brojnih psihosomatskih reakcija i sl. (Lovallo, 2004.). Mnogobrojni negativni utjecaji stresa mogu se predočiti vrlo jednostavnim mehanizmom u čijem je središtu neravnoteža između promjenjivih i rastućih zahtjeva okoline s jedne te relativno stabilnih i ograničenih snaga ljudskog organizma s druge strane.

Problem negativnog utjecaja stresa naročito je istaknut u područjima ljudskog djelovanja koja uključuju iznimne psihičke napore zbog zahtjevnih i vrlo promjenjivih okolnosti, a koje, logično je, iziskuju stalnu prilagodbu i primjere-

\* Mr. sc. Mario Mandarić, prof. psih. (mmandarich@gmail.com), Dalibor Mesić, prof. psih. (dmesic@gmail.com), Ministarstvo obrane RH, Sarajevska 7, 10000 Zagreb.

ne reakcije. Primjer takve izloženosti je svakako i vojno okruženje, bilo da se radi o ratnim okolnostima ili provedbi zahtjevnih aktivnosti u sklopu međunarodnih vojnih misija ili djelovanja u mirnodopskom razdoblju (*Skupina autora, 2008.*).

Svaka rasprava o potencijalu pojedinca za provođenje bilo kakvih aktivnosti stoga nužno uključuje i pitanje otpornosti na utjecaj stresa u situacijama u kojima je pojedinac suočen s okolnostima koje u određenoj mjeri prelaze okvire njegovih stvarnih ili procijenjenih sposobnosti uspješnog suočavanja. Prilagodba na stres je zbog svega navedenoga temeljna i nužna funkcija spremnosti za nošenje sa svim poslovnim i privatnim izazovima.

Mnogi načini suočavanja sa stresom su iznimno korisni, posebno kada rezultiraju unapređenjem pojedinačne i organizacijske učinkovitosti te zdravijim individualnim životnim stilovima, kao opoziciji destruktivnim reakcijama na povećani stres poput uporabe alkohola/droge, nasilnosti, nemarnosti, nepromišljenosti i bezobzirnosti u ponašanju, sklonosti depresiji itd.

Programi razvijani i primjenjivani u Oružanim snagama RH primjer su sustavnih nastojanja za osposobljavanjem pripadnika kako bi se uspješnije nosili sa stresnim situacijama i učinkovitije provodili postavljene zadaće.

## **PSIHOLOŠKA PREVENCIJA I POTPORA ZBOG IZLOŽENOSTI STRESNIM OKOLNOSTIMA**

Sustavom psihološke prevencije i potpore u Oružanim snagama RH sprečavaju se moguće neželjene posljedice zbog izloženosti traumatskim iskustvima, odnosno saniraju se već nastale psihičke posljedice nakon traumatskih iskustava, na programima psihološke potpore. Prevencija i potpora su nerazdvojive i isprepletene aktivnosti, njihov učinak je komplementaran i imaju isti krajnji cilj. Naime, aktivnosti poduzete zbog prevencije budućih neželjenih stanja istodobno pozitivno utječu na ublažavanje aktualnih psihičkih poteškoća. Dobar primjer je usvajanje antistresnih vještina kojima se pripremamo

za uspješno suočavanje s izazovima koji će tek nastupiti, ali istodobno saniramo i posljedice do tada proživljenih situacija koje su rezultirale negativnim ishodima, poput pogrešno usvojenih načina suočavanja sa stresom ili neprimjerenih misaonih obrazaca vezanih uz osobne strategije nošenja sa stresnim situacijama. Jednako tako, aktivnosti poduzete zbog saniranja već nastalih psihičkih posljedica istodobno mogu imati i preventivni utjecaj na moguće kasnije psihičke posljedice, poput posttraumatskog stresnog poremećaja.

## **POJEDINAC – PRVA CRTA OBRANE OD POSLJEDICA STRESNE REAKCIJE**

Premda je uspjeh u nekoj zahtjevnoj aktivnosti ukupnost djelovanja manjih ili većih skupina, na ovoj razini polazimo od činjenice kako je u pozadini svih nastojanja ipak pojedinac o čijoj osobnoj osposobljenosti i spremnosti ovisi i uspjeh cijelog tima. Istina je da vojska, kao uostalom i svaka druga složena organizacija, općenito daje prednost skupnim pred individualnim aspektima, posebno kad se radi o stezi i učinkovitoj realizaciji zadaća, ali reakcije na stres su krajnje individualizirane, a ponekad se razlikuju i kod iste osobe ovisno o značajkama konteksta u kojem se reagira. Različiti ljudi će odgovoriti drugačije na isti izvor stresa iz specifičnih razloga: prvi su genetski otporniji, drugi će zbog trauma u djetinjstvu ili nedostatnog iskustva u sučeljavanju s poteškoćama neprilagođeno reagirati, dok će treće održati pozitivni aspekti kao što su snaga vjere, mreža prijatelja ili tjelesna kondicija (*Mockenhaupt, 2012.*). Općenito govoreći, središnja točka naših nastojanja treba biti održavanje pozitivnog stajališta pojedinaca (u pogledu emocija, misli i djelovanja) tijekom razdoblja izazova i poteškoća, nadilaženje prepreka i uspješno funkcioniranje, unatoč teškim uvjetima rada karakterističnima za mnoga zanimanja.

Poučavanje o tome kako kontrolirati misli i emocije predstavlja kritičan činitelj operativne učinkovitosti u visoko stresnom radnom okruženju. Ovakvim proaktivnim pristupom pojedinci su nakon osposobljavanja spremniji suočiti se

s profesionalnim zahtjevima, dok manjak tih psihičkih vještina i spremnosti može značajno povećati operativne rizike povezane s nepredvidljivim i nekontroliranim reakcijama na stresne uvjete. Ako tako postavimo stvari, promocija svjesnosti o stresu i provođenje tečaja usvajanja antistresnih vještina čine se neizostavnim dijelom cjelovite pripreme za izvršavanje postavljenih zadaća.

## PSIHIČKA OTPORNOST – TEMELJ PSIHIČKE SPREMNOSTI POJEDINCA

Temelj psihičke spremnosti pojedinca čini njegova psihička otpornost (engl. *psychological resilience*). Radi se o osobini koja se odnosi na razinu otpornosti na negativni utjecaj stresnih i traumatskih okolnosti, kao i na sposobnost brzog psihičkog oporavka nakon takvih negativnih iskustava (Mesić i Mandarić, 2014.). Brojni izvori navode velike interindividualne razlike u pogledu istaknutosti ove osobine (Block & Block, 1980., Schneider et al., 2013., Fredrickson, 2001.). Drugim riječima, različite osobe će pod istovjetnim vanjskim okolnostima različito reagirati, naročito u pogledu javljanja negativnih psihičkih posljedica. Tako će neki pojedinci pod utjecajem određenog stresnog događaja doživjeti psihički slom, za razliku od drugih kojima će takvo iskustvo proći relativno bezbolno ili će, čak, iskazati i učinke tzv. posttraumatskog rasta. Istraživanjima je utvrđen veći broj činitelja koji uvjetuju ove razlike. U kontekstu osmišljavanja programa jačanja psihičke otpornosti najzanimljiviji su nam činitelji koji nisu rezultat utjecaja stabilnih, bioloških osobina pojedinca, već oni činitelji koji omogućuju stjecanje vještina za uspješno nošenje sa stresnim i zahtjevnim okolnostima.

Važno je istaknuti višekratno potvrđeni nalaz o mogućnosti primjene specifičnih programa osposobljavanja kojima se uspješno jača individualna psihička otpornost (Meichenbaum, 1993., Reivich et al., 2011.). Pojedinaac postaje imuniji na stresna i traumatska iskustva (slikovito rečeno „podize ljestvicu“ otpornosti na stres), brže se oporavlja nakon traume te čak postaje i spremniji

za daljnje psihičke napore u provođenju zadaća. Ovi nalazi već imaju svoju intenzivnu primjenu u širokom rasponu djelatnosti društvenog života poput medicine rada, školstva, sporta, humanitarnih aktivnosti i drugih. Međutim, specifični trening u području jačanja psihičke otpornosti svoj puni smisao pronalazi u izrazito stresnim djelatnostima, među kojima se na prvo mjesto stavljaju upravo vojne aktivnosti. Osposobljenost u ovom području odnosi se na aktualnu uvježbanost pojedinca u pogledu usvojenosti tehnika samopomoći kojima se preveniraju negativni utjecaji povišene razine stresa. Time se povećava psihička otpornost i posljedično ukupna psihička spremnost pojedinca. Ova nastojanja su u skladu i s načelima sve prisutnije „pozitivne psihologije“ koja se ne bavi pitanjima tretiranja postojećih psiholoških poremećaja, već nastoji ukazati na mogućnosti unapređenja psihološke dobrobiti i razvoja pojedinaca u svakodnevnom privatnom i poslovnom životu (Seligman, 1998.).

## CJELOVITI PROGRAMI JAČANJA PSIHIČKE OTPORNOSTI

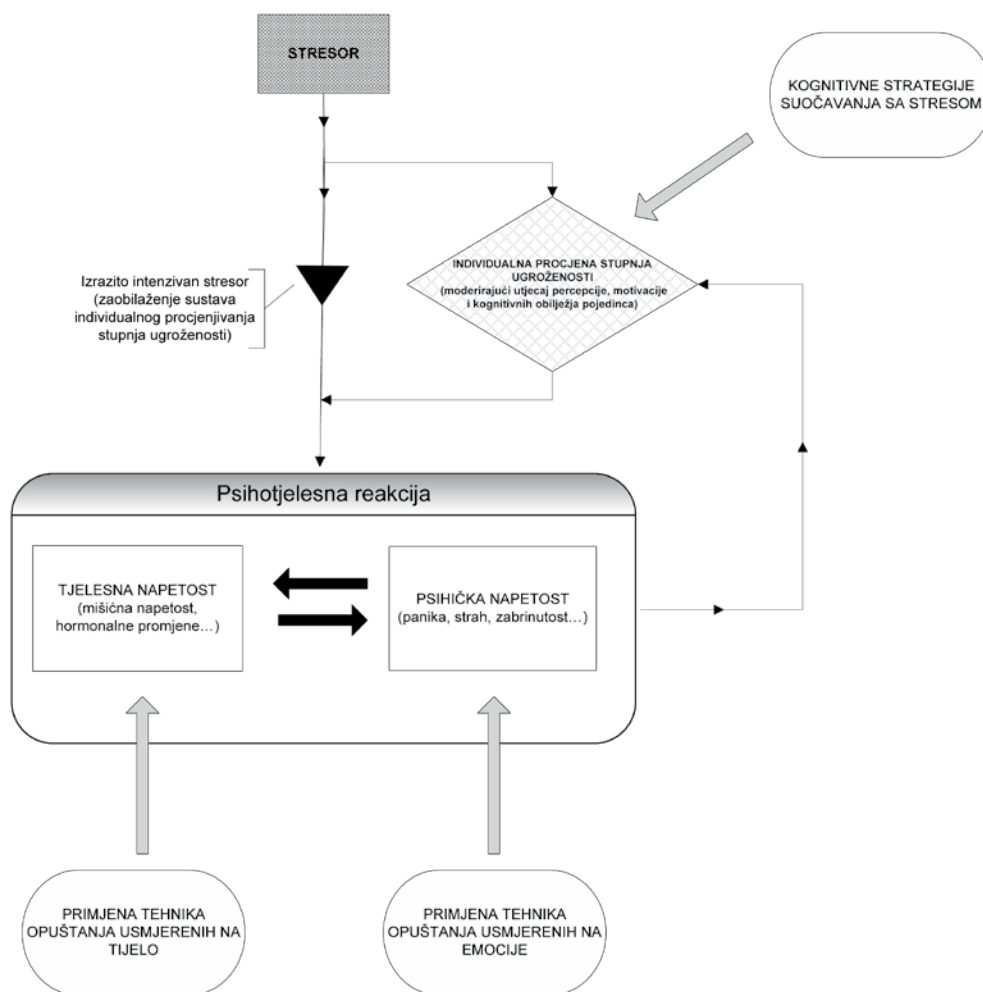
U skladu s dosadašnjim iskustvima držimo nedvojbenim kako najrašireniji pristup u području prevencije i sprečavanja prekomjernih stresnih reakcija predstavljaju jednosmjerna predavanja u kojima su klijenti pasivni slušači. Unatoč manjkavostima, predavanja na temu fenomena stresa i strategija suočavanja svakako predstavljaju prvi korak pri provođenju specifičnih programa koji za cilj imaju jačanje psihičke otpornosti. Njima se populacija obuhvaćena programom senzibilizira za problem stresa na privatnom i profesionalnom planu te se na jednostavan način usvajaju temeljne vještine suočavanja. Unatoč nedvojbenim koristima, teorijska nastava ne smije biti i jedini oblik izobrazbe u ovom području. S ciljem upravljanja nepoželjnim psihičkim stanjima koja predstavljaju neizbježan dio svake zahtjevne aktivnosti, potrebno je učiniti i korak dalje. Meichenbaum (1993.) je u nizu istraživanja i demonstracija verificirao svoj „trening cijepjenja protiv stresa“ (engl. *stress inoculation training*) koji uz teorijsku edukaciju u prvi plan stavlja usvajanje praktičnih tehnika nošenja sa

stresom te njihovo primjenjivanje u realnim situacijama ili reprezentativnim simulacijama. Može se reći da, na osnovi ovakvih dokaza, nezaobilazan dio programa svakako mora biti i ciljano usvajanje praktičnih psihologijskih tehnika koje nam mogu biti od pomoći u prevenciji i tretiranju nepoželjnih psihičkih stanja. Tek nakon ustrajnog i programiranog praktičnog usvajanja jedne ili više tehnika, uvedenih od stručnjaka u ovome području, možemo govoriti o izgrađenim vještinama koje su primjenjive u realnim situacijama visokog rizika. Time značajno povećavamo vjerojatnost da će u situacijama iznenađenja

i straha koji paralizira ipak “prevladati osposobljavanje” (u ovom slučaju psihička priprema).

## ISKUSTVA PROVEDBE PROGRAMA UNAPREĐENJA INDIVIDUALNE PSIHIČKE SPREMNOSTI

Program unapređenja individualne psihičke spremnosti razvijen je u skladu s modelom stresne reakcije i načina suočavanja (slika 1.) koji su osmislili hrvatski vojni psiholozi i prezentirali na 19. konferenciji hrvatskih psihologa u Osijeku, 12.–15. listopada 2011. godine (Mandarić i Mesić, 2011.).



Slika 1. Model stresne reakcije i načini suočavanja

Figure 1. Model showing stress reaction and coping mechanisms

Model predstavlja pojednostavljeni prikaz stresne reakcije. Ona se najčešće događa uz posredujući utjecaj sustava individualne procjene stupnja ugroženosti (moderirajući utjecaj percepcije, motivacije i kognitivnih obilježja pojedinca), što je u skladu i s Lazarusovim transakcijskim modelom stresa i suočavanja (*Lazarus & Folkman, 1984.*). Iznimno, u slučajevima izrazitog stresa, ovaj sustav se zaobilazi i nastaje automatizirana stresna reakcija kao rezultat isključivog utjecaja živčanih struktura odgovornih za burnu emocionalnu reakciju zbog pripreme organizma za „borbu ili bijeg“.

Stresna reakcija zbiva se na tjelesnoj i/ili psihičkoj razini. Promjene na ove dvije razine nalaze se u stalnom dinamičkom međuodnosu (tjelesne reakcije utječu na psihičke reakcije i obrnuto).

Model omogućuje identificiranje područja u kojima je moguća psihološka intervencija u cilju smanjenja stresnog odgovora. Tako se kognitivnim strategijama suočavanja, koje se stječu teorijskim pristupom osposobljavanju, jača otpornost u pogledu individualne procjene stupnja ugroženosti, a primjenom tehnika opuštanja usmjerenih na tijelo i/ili emocije nastoji se smanjiti tjelesna i/ili emocionalna reakcija na stresni događaj. Tehnike opuštanja usvajaju se na praktičnom dijelu osposobljavanja.

## STRUKTURA PROVEDENOG ANTISTRESNOG TEČAJA

U skladu s usvojenim autentičnim konceptom vojnopsihološke struke u ovom području, koji se odnosi na unapređenje individualne psihičke spremnosti pripadnika OS RH, dvokratno je proveden Antistresni tečaj među pripadnicima OS RH, o čemu je šira stručna javnost upoznata na prezentacijama godišnjih konferencija hrvatskih psihologa<sup>1</sup>. Prvi tečaj je tijekom 2012. godine obuhvatio mlađe časnike, a drugi, čije pojedine

rezultate prikazujemo u ovome radu, održan je 2013. godine i obuhvatio je članove zapovjedništava cjelina OS RH. Tečaj su provodili časnici za vojnu psihologiju u vremenu od jednog do dva dana, sukladno mogućnostima provedbe pojedinih cjelina te se sastojao od teorijskih predavanja o odabranim temama, praktične demonstracije tehnika opuštanja i primjene upitnika.

### Predavanja

Teme predavanja odabrane su u skladu s namjerom da se sudionici ciljano upoznaju s fenomenom stresne reakcije te da osvijeste važnost sustavnog osposobljavanja za učinkovitije upravljanje stresom. Važno je istaknuti kako se već na predavanjima usvajaju znanja o temeljnim oblicima suočavanja sa stresnim situacijama i načinima uspješnog upravljanja stresnim reakcijama. Navodimo neke od tema predavanja:

- Definiranje stresne reakcije i identificiranje izvora stresa
- Manifestacije stresne reakcije na tjelesnom, kognitivnom, emocionalnom i ponašajnom planu
- Simptomatologija i posljedice stresne reakcije
- Kumulativni učinak stresa
- Psihosomatski poremećaji i oboljenja vezani uz negativan utjecaj stresa
- Podjela stresnih reakcija s obzirom na intenzitet i trajanje (kratkotrajni – akutni stres, svakodnevni – akutni ponavljajući stres, kronični – dugotrajni stres)
- Načini kontroliranja vlastitih reakcija na stres (pozitivne i negativne reakcije na stres) i preporuke za uspješno nošenje sa stresom
- Važnost subjektivnog doživljavanja stresa na izraženost i predznak stresne reakcije.

### Predstavljanje i usvajanje odabranih tehnika opuštanja

Praktični dio tečaja obuhvaćao je demonstriranje i uvježbavanje odabranih pristupa i tehnika opuštanja. Vodilo se računa o tome da prezenti-

<sup>1</sup> 19. godišnja konferencija hrvatskih psihologa održana u Osijeku 2011., 20. godišnja konferencija hrvatskih psihologa održana u Dubrovniku 2012. te 21. godišnja konferencija hrvatskih psihologa održana u Zagrebu 2013. godine.

rani pristupi i tehnike obuhvaćaju široko područje primjene, od onih koje su primarno usmjerene prema dostizanju optimalne razine psihičke spremnosti za neposrednu izvedbu zahtjevnih aktivnosti (postizanje veće učinkovitosti uz manji broj pogrešaka) pa sve do onih čija je temeljna namjena ponovno uspostavljanje psihotjelesnog balansa nakon izvođenja iscrpljujućih aktivnosti smanjenjem tjelesne i psihičke napetosti. Pri odabiru pristupa i tehnika opuštanja pazilo se i na to da one budu jednostavne za usvajanje i izvođenje kao i da su mogući trenutni učinci.

Svi polaznici dobili su informativne pisane materijale o predstavljenim tehnikama opuštanja uz preporuku da samostalno nastave s redovitim i pravilnim prakticiranjem jer je jedino tako moguće postići dugoročne i održive rezultate i korisne popratne učinke. Oni se odnose na prevenciju i reduciranje stresnih reakcija uz dokazan blagotvorni utjecaj na zdravstveni status pojedinca, zamjenjivanje negativnih emocionalnih stanja pozitivnima (jačanje samopouzdanja, zadovoljstva životom, motiviranosti, samokontrole ...), povećanje uspješnosti na privatnom i poslovnom planu, unapređenje međuljudskih odnosa i sl.

### Primjena upitnika

Rezultati se temelje na uzorku od 495 pripadnika OS RH, od toga 366 muškaraca i 129 žena. Zbog povjerljivosti dobivenih rezultata i ograničenja radi kojih u cijelosti mogu biti prezentirani isključivo unutar OS RH, u ovome prikazu ograničit ćemo se samo na neke od njih, poglavito na one koji se odnose na evaluaciju provedenog tečaja, uz pretpostavku da mogu biti zanimljivi i poticajni široj javnosti.

### Rezultati ulaznog ispitivanja

Kako se radilo o pilot programu, u Ulaznom upitniku posebno kreiranom za ovu priliku naročito su nas zanimala procjene polaznika o važnosti tečaja i potrebe za njim, poznavanje primjenjivanih pristupa u području prevencije i upravljanja stresom itd. Ispitanici su davali odgovore na skali procjene Likertovog tipa u rasponu ocjena od 1 do 5. Slijedi prikaz izdvojenih rezultata:

- Prosječan rezultat koji se odnosio na općenitu upoznatost s mogućnostima sustavnog jačanja psihičke otpornosti pojedinca (npr. neki oblik antistresnog programa) iznosio je **2,45** (značenje ocjena: 2 – *uglavnom nisam upoznat*, 3 – *djelomično sam upoznat*), što je prilično nizak rezultat. On je svakako išao u prilog potrebi za pokretanjem ovakvog specijaliziranog programa.
- O potrebi osmišljavanja i primjene ovakvih pristupa svjedoče i rezultati o učestalosti prakticiranja aktivnosti koje se obično obavljaju u slobodno vrijeme. U Tablici 1 navedeni su najčešći oblici aktivnosti koje se provode s namjerom aktivnog odmaranja. Iz Tablice 1 vidljivo je kako izrazito mali broj ispitanika prakticira tehnike opuštanja („redovito“ svega **7 %**, a „nikada“ čak **48 %** ispitanika). Ekstremnost ovih procjena uočljiva je tek nakon njihove usporedbe s rezultatima dobivenima kod procjenjivanja drugih navedenih aktivnosti iz primijenjenog upitnika. Vidljivo je kako druge aktivnosti ispitanici provode u značajno većoj mjeri.

**Tablica 1. Učestalost prakticiranja slobodnih aktivnosti tijekom aktivnog odmaranja**

**Table 1. Frequency of free time activities during active rest**

Aktivnosti	NIKADA	POVREMENO	REDOVITO
tjelovježba	3 %	63 %	34 %
tehnike opuštanja	<b>48 %</b>	45 %	<b>7 %</b>
molitva i/ili druge relig. aktivnosti	14 %	56 %	30 %
izlasci i druženje s prijateljima	2 %	62 %	36 %
čitanje knjiga	12 %	63 %	25 %
slušanje glazbe	2 %	51 %	47 %
obiteljska druženja	1 %	39 %	60 %
hobiji	20 %	42 %	38 %

### Evaluacija kvalitete tečaja

Da bi se dobile povratne informacije o kvaliteti i svrsi provedenog tečaja, primijenjen je Evaluacijski upitnik s procjenama od 1 do 5 na skali Likertovog tipa. U nastavku slijede neki od dobivenih rezultata:

- U ovom setu pitanja naročito nam je bio značajan rezultat kod čestice „Molimo vas da procijenite koliko je vama osobno potreban program jačanja psihičke otpornosti?“. Na ovaj upit ispitanici su odgovarali dvokratno, prije pohađanja tečaja i nakon pohađanja. Prosječan rezultat dobiven uoči pohađanja tečaja iznosio je **2,87** (značenje ocjena: 2 – *uglavnom mi je nepotreban*, 3 – *djelomično mi je potreban*). Na ponovljeno pitanje nakon provedenog tečaja rezultat je bio **3,32** (značenje ocjena: 3 – *djelomično mi je potreban*, 4 – *uglavnom mi je potreban*). Važno je istaknuti kako se radi o statistički značajnoj razlici između dva rezultata ( $t = -7,55$ ,  $df=350$ ,  $p<0,01$ ) i da povećanje prosječne procjene o osobnoj potrebi za tečajem nakon njegove provedbe ukazuje kako je ispunjen jedan od temeljnih ciljeva - senzibiliziranje polaznika na problem stresa i njegove važnosti u svakodnevnom životu i radu.
- Važan je i nalaz o korisnosti provedenog tečaja u stjecanju novih znanja i vještina. Na pitanje upućeno nakon provedbe „Koliko ste novih znanja i vještina stekli u području jačanja psihičke otpornosti pojedinca?“ dobivena je prosječna ocjena **3,70** (značenje ocjena: 3 – *nešto*, 4 – *prilično*).
- Prosječna ukupna ocjena zadovoljstva provedenim tečajem, temeljena na pojedinačnim procjenama različitih aspekata tečaja navedenima u Evaluacijskom upitniku, iznosila je **4,39** (značenje ocjena: 4 – *zadovoljan*, 5 – *vrlo zadovoljan*), što svjedoči o iznimno dobrom prijemu kod polaznika. To je svakako potvrda opravdanosti nastojanja za sustavnim unapređenjem individualne psihičke spremnosti pripadnika OS RH provedbom prilagođenih oblika antistresnih tečajeva.

### OGRANIČENJA PROVEDENOG ANTISTRESNOG TEČAJA I PREPORUKE ZA DALJNJU PRIMJENU

Premda su stresne reakcije i pokušaji upravljanja njima univerzalni u svojoj pojavnosti, kako u vojnom tako i u civilnom kontekstu, rezultati primijenjenih upitnika i povratne informacije o tečaju trebaju biti provjereni primjenom i na drugoj populaciji radno aktivnih pojedinaca.

Ograničenje je svakako predstavljalo i relativno kratko vrijeme koje je bilo osigurano za provedbu tečaja (najčešće jedan radni dan). Preporuka značajnog dijela provoditelja tečaja je da se postavi širi vremenski okvir za njegovu primjenu kao i da se otvori mogućnost za redovito prakticiranje tehnika opuštanja na tjednoj osnovi. S obzirom na činjenicu da je značajnije rezultate moguće postići tek ustrajnim prakticiranjem tehnika tijekom duljeg razdoblja, ova sugestija čini se opravdanom.

### ZAKLJUČNO

Evaluacija Antistresnog tečaja ukazuje na opravdanost njegovog uvođenja u redovite aktivnosti osposobljavanja u cilju unapređenja individualne psihičke spremnosti pojedinaca za provedbu zadaća u uvjetima iznimno stresnih i traumatskih okolnosti.

Podudarnost rezultata između dvije primjene Antistresnog tečaja na različitim populacijama unutar vojnog sustava te njihova sukladnost s nalazima usporedivih programa u suvremenim svjetskim vojskama svakako daje poticaj za daljnji razvoj i primjenu antistresnih tečajeva među svima onima koji su u svojem svakodnevnom radu izloženi značajnim psihotjelesnim naprezanjima.

### LITERATURA

Block, J. H. & Block, J.: The role of ego-control and ego-resiliency in the origination of behavior. In: W. A. Collings (Ed.), *The Minnesota Symposia on Child Psychology* (Vol. 13, pp. 39–101). NJ: Erlbaum, Hillsdale, 1980.

DeLongis, A., Folkman, S. & Lazarus, R. S.: The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1988., 3, 486-495.

Fredrickson, B. L.: The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. *American Psychologist*, 56, 2001., 3, 218-226.

Hart, P.M. & Cooper, C.L.: Occupational Stress: Toward a More Integrated Framework. In: Anderson, N., Ones, D.S., Sinangil, H.K. & Viswesvaran, C. (Eds), *Handbook of Industrial, Work and Organizational Psychology*, vol. 2, Sage, London, 2001.

Lazarus, R. S. i Folkman, S.: *Stress, appraisal and coping*. Springer, New York, 1984.

Lovallo, W. R.: Stress and Health: *Biological and Psychological Interactions (Behavioral Medicine and Health Psychology)*. SAGE Publications Inc, 2nd Edition, 2004.

Mandarić, M.: Program cjelovite vojničke osposobljenosti. *Hrvatski vojnik*, 2011., br. 372, 22.-25.

Mandarić, M., Mesić, D., Mistrić, J., Mohorovićić, S.: Iskustva provedbe Antistresnog tečaja u populaciji mladih časnika OS RH kao dijela Programa unaprjeđenja individualne psihičke spremnosti pripadnika OS RH. *20. godišnja konferencija hrvatskih psihologa*, Dubrovnik, 2012.

Mandarić, M., Mesić, D.: Iskustva provedbe Antistresnog tečaja među osobljem zapovjedništava cjelina OS RH. *21. godišnja konferencija hrvatskih psihologa*, Zagreb, 2013.

Meichenbaum, D.: Stress inoculation training: A twenty year update. In: R.L. Woolfolk and P.M. Lehrer (Eds.), *Principles and practices of stress management*. Guilford Press, New York, 1993.

Mesić, D., Mandarić, M.: Razvoj i primjena programa jačanja psihičke otpornosti kao dijela ukupne individualne psihičke osposobljenosti pripadnika OS RH. *19. godišnja konferencija hrvatskih psihologa*, Osijek, 2011.

Mesić, D., Mandarić, M.: *Smjernice za unaprjeđenje individualne psihičke spremnosti pripadnika OS RH*. MORH, GS OS RH, Zagreb, 2014.

Mesić, D.: Do psihičke otpornosti primjenom antistresnih programa. *Hrvatski vojnik*, 2012., br. 386, 28.-29.

Mesić, D., Mandarić, M., Mistrić, J., Mohorovićić, S.: Enhancing Individual Psychological Readiness – The Antistress Program for the Youngest CAF Officers. *Knjiga sažetaka 54. IMTA (International Military Testing Association Symposium)*, Dubrovnik, 2012.

Mockenhaupt, B.: *A State of Military Mind*. Dostupno na: <http://www.psmag.com/health/a-state-military-mind-42839/June18,2012>. Pristupljeno: 26. lipnja 2012.

Pflanz, S. E. & Ogle, A. D.: Job Stress, Depression, Work Performance, and Perceptions of Supervisors in Military Personnel. *Military Medicine*, 171, 2006., 9, 861-865.

Reivich, K. J., Seligman, M. E. P. & McBride, S.: Master resilience training in the U.S. Army. *American Psychologist*, 66, 2011., 1, 25-34.

Rossi, A. M., Perrewé, P. L. & Sauter, S. L.: *Stress and Quality of Working Life: Current Perspectives in Occupational Health*. International Stress Management Association Conference, Brasil, 2006.

Schneider, T. R., Lyons, J. B. & Khazon, S.: Emotional intelligence and resilience. *Personality and Individual Differences*, 55, 2013., 8, 909-914.

Seligman, M.E.P.: Building human strength: psychology's forgotten mission. *APA Online*, 1998., Volume 29, Number 1 – January 1998., Dostupno na: <http://www.apa.org>. Pristupljeno: 26. lipnja 2012.

Skupina autora: *Stress and Psychological Support in Modern Military Operations*, Fi-



nal Report of Task Group HFM-081, RTO Technical Report, AC/323 (HFM-081) TP/188, Annex G – A Leader's Guide to Psychological Support Across the Deployment Cycle, 2008.

Waehrer, G. M., Dong, X., Miller, T. R., Haile, E. and Men, Y.: Costs of Occupational Injuries in Construction in the United States. *Accident Analysis and Prevention*, 39, 2007., 6, 1258-1266.

### **AN ANTI-STRESS TRAINING COURSE FOR ARMY PERSONNEL**

*SUMMARY: Persons exposed to extreme levels of stress and trauma frequently experience psychological and physical stress that are reflected in the impairment of personal well-being and reduced work efficiency. To avoid or reduce the effects of negative stress, a wide range of measures can be adopted as methods of prevention and support to individuals at risk in such populations by building up their psychological strength and by improving their psychological readiness for the performance of extremely demanding tasks.*

*The paper presents some of the key findings in this important area as well as the results of a multiple application of the Anti-stress Course in the Armed Forces of Croatia with focus on the usual theoretical notions on stress and its consequences, and also on the practical methods including teaching a selection of relaxation techniques. For reasons of confidentiality, the obtained results are only partially presented here, but they nevertheless supply precious information and an evaluation of the general applicability of the course.*

**Key words:** stress, stress reaction, mental hardiness, individual mental readiness, anti-stress courses and programs

*Professional paper  
Received: 2014-03-18  
Accepted: 2014-06-02*